

2026 8月給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます(^^) ☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

**8月の給食にとうじょうする
邑南町産のしょくざい**

こめ	しいたけ	トマト
ぶたにく	きゅうり	かぼちゃ
たまねぎ	あぶらあげ	みそ
なす	たまご	しょうゆ

**9月1日は/
防災の日**

防災の日とは、地震や台風などの大きな災害から、自分や家族を守るために、どうすればよいか考え、備えるための日です。最近も、地震や大雨による災害が各地で起きています。いつ起こるか分からない災害に備えて、日頃から準備しておくことが大切です。食べ物は、最低3日分は用意しておきましょう。右のイラストを参考に、ぜひみなさんもお家の非常食を確認してみましょう。

非常食

1人分の3日間分の必要な食べ物の例です。

調理が難しい状況も想定して、保存性が高く、すぐに食べられるものを中心で。

加えて、カセットコンロや紙皿、スプーン、ラップなどの調理・食器用品もあるとよいです。

	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<栄養三色って?> 赤:主に体を作る食品 血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。 黄:主に熱や力のもとになる食品 からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的働きをする。 緑:主にからだの調子を整える食品 他の栄養の吸収を助けたり病気に対する抵抗力をつける。	ごはん こめ 80 黄 さつまいも 20 緑 さつまいも 15 赤 にんじん 5 緑 こんにやく 15 緑 いんげん 5 緑 ごま 1 黄 ごまあぶら 黄 さとう みりん さけ わふうだし しょうゆ なつやさいのキムチスープ ぶたにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 オクラ 5 緑 なす 15 緑 トマト 10 緑 コーン 5 緑 ねぎ 5 緑 キムチ 10 緑 ごまあぶら 黄 みそ 赤 とりガラ しょうゆ さけ	ごはん こめ 80 黄 ブロッコリー 20 緑 カリフラワー 20 緑 おさかなソーセージ 10 赤 きゅうり 8 緑 オニオンレンジング 黄 なすのあかだし あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 20 緑 なす 15 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 3 緑 あかみそ 赤 にぼしだし	ハヤシライス こめ 80 黄 ぶたにく 40 赤 たまねぎ 40 緑 なす 15 緑 トマト 20 緑 しめじ 5 緑 えだまめ 5 緑 にんじん 0.3 緑 あぶら 黄 さとう 黄 す しょうゆ かいそうサラダ わかめ かんてん くわかんめ こんぶ さくらそう すずのり キャベツ 20 緑 きゅうり 25 緑 コーン 5 緑 あぶら 黄 さとう 黄 す しょうゆ チーズ チーズ 1に 赤	コッペパン ブルーベリー&マーガリン 1に 黄 トマトとツナのサラダ トマト 8 緑 ツナ 5 赤 きゅうり 25 緑 キャベツ 20 緑 ごま 1 黄 さとう 黄 ごまあぶら 黄 す しょうゆ ほうれんそうとたまごのスープ たまねぎ 30 緑 ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 3 緑 たまご 15 赤 かたくりこ 黄 しお こしょう とりガラ しょうゆ

31日(月)

ごはん

こめ 80 黄

いわたしのカリカリフライ

いわたしのカリカリフライ

2に 赤黄

マイワシ しょうが じゃがいも パンこ かつくりこ

かぼちゃサラダ

かぼちゃ 45 黄

きゅうり 10 緑

にんじん 5 緑

ハム 10 赤

マヨネーズ 黄

うずら卵のすまし汁

うずらたまご 20 赤

かまぼこ 5 赤

にんじん 5 緑

だいこん 15 緑

たまねぎ 25 緑

しいたけ 5 緑

ねぎ 3 緑

しお さけ みりん

しょうゆ にぼしだし

体育祭前の食事のポイント!

もうすぐ体育祭ですね。本番で自分の力を十分に発揮するためには、練習だけでなく毎日の食事や生活習慣も大切です。食べ物は体をつくり、運動するためのエネルギー源になります。体育祭でベストパフォーマンスを発揮できるよう、食事のポイントを紹介します。

前日

○炭水化物やビタミンなど、体と脳を管理する栄養素を多めに!

○「とんかつを食べて勝つ!」とゲン担ぎしたいところですが…油の多い食事は消化吸収に時間がかかります。日頃から**食べ慣れているもの**を食べることをおすすめします。

当日

○3~4時間前までに食事をすませるようにしましょう。

○おにぎりやトースト、バナナ、うどんなど、**炭水化物**を意識してとりましょう。

○水分とミネラルを忘れずに!!

後日

○終了後は体のエネルギーが不足しています。筋肉から分解された**糖質**の補給を優先させましょう。筋肉をつくるためには**たんぱく質**も必要です。

○夜ご飯をしっかり食べ、**早めに寝ましょう**。

※加工品の主な原材料はに記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。
※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 μg	ビタミン				食塩相当量 g
							A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学生	8月の平均	752	29.9 ※15.9%	25.3 ※30.2%	384	3.6	221	0.7	0.6	27	2.5
	学校給食摂取基準	830	※13～20%	※20～30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%

※エネルギーの算出方法が変わりましたので、基準値より低い値になっていますが、必要な栄養量は確保されています。

邑南町西学校給食センター